

trainers

AUGUSTUS | 2018 | JAARGANG 17 | NR 5

MAGAZINE | KENNISPLATFORM | VOORDEELSHOP | SPELERSVOLGSYSTEEM
OEFENSTOF DATABASE | TEKENPROGRAMMA | TRAININGSPLANNER

MAGAZINE

**VAKBLAD VOOR
DE MODERNE
VOETBALTRAINER**

Zelfdeterminatietheorie

Het managen van
verwachtingen

Techniektraining
volgens de principes
van het impliciet leren

Trainen op
verschillende
ondergronden



ROELAND TEN BERGE
Inspelen, doorbewegen en
uitspelen in het positieospel

SFM
De sportuitgever

www.trainerssite.nl

126

Augustus | 2018

In twee eerdere artikelen over het toepassen van de nieuwste kennis van leerprocessen is er geconcludeerd dat impliciet leren voordelen heeft boven traditionele vormen van leren. Voor dit derde deel nemen lector Remo Mombarg en onderzoeker Hans Slender verschillende visies op techniektraining onder de loep en vertalen dit naar praktische oefenvormen.

TECHNIEKTRAINING VOLGENS DE PRINCIPES VAN HET IMPLICIET LEREN



“Traditioneel is er sprake van twee verschillende visies binnen de voetbalwereld als het gaat om het ontwikkelen van techniek: Coerver versus Zeist,” begint Hans Slender zijn betoog. “Het kamp Coerver wijst al snel naar andere sporten zoals tennis. Federer oefent ook gewoon duizenden keren een forehand om deze onder de knie te krijgen. Het is met ‘droog’ oefenen nu eenmaal eenvoudiger om veel herhalingen te creëren. Daarnaast kun je ook nieuwe technieken aanreiken, waar een speler anders zelf niet opgekomen zou zijn. Anderzijds is er het kamp Zeist dat terecht opmerkt dat van

de vele kap- en draaioefeningen die het andere kamp vaak gebruikt, er maar weinig terugkomt in de wedstrijd. Juist de techniek die zich ontwikkelt in wedstrijdgerichte vormen, zoals kleine partijspelletjes, is de techniek die spelers vervolgens ook in wedstrijd-situaties weten toe te passen. Techniek moet dus ontwikkeld worden in een wedstrijdgerichte context van positie- of partijspelen. Hoewel er steeds meer trainers werken met een combinatie van beide visies, ben ik toch wel erg benieuwd hoe iemand van buiten het voetbal hiernaar kijkt.”



Remo Mombarg

Remo Mombarg is als lector 'bewegingsonderwijs en jeugdsport' specialist als het gaat om het ontwikkelen van sportbewegingen, maar kijkt fris naar de voetbalwereld. Mombarg: "Beide visies lijken wel een aantal goede argumenten te hebben. Natuurlijk moet je vaak oefenen om bijvoorbeeld een wreeftrap goed onder de knie te krijgen, dus als dit in partijspele maar een enkele keer voorkomt, dan is dat geen effectieve trainingsvorm. Maar de context is wel degelijk belangrijk voor het ontwikkelen van techniek om hem ook in de wedstrijd toe te kunnen passen. Als je op de training altijd gewend bent een bal op doel te schieten vanuit een situatie waarin hij wordt teruggedrukt door een medespeler, maar in de wedstrijd moet je juist schieten uit een dribbel, dan gaat dit niet automatisch goed. Ook in het 'droog' oefenen van bepaalde technieken moet je daarom zo snel mogelijk afwisseling en context inbouwen."

Coerver

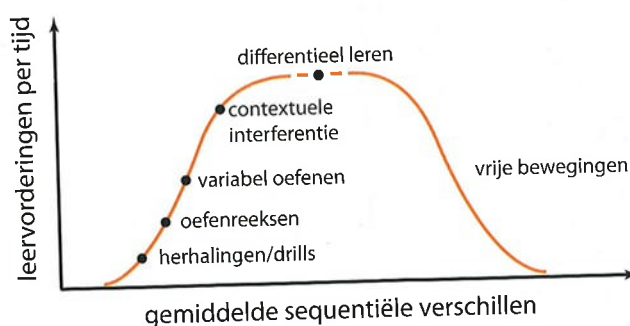
In zijn tijd als eindredacteur bij TrainersMagazine was Slender toch wel een Coerver-adept. Hoe kijkt hij hier nu naar? Slender: "Dat ben ik nog steeds. Helaas denken veel mensen bij Coerver alleen aan de eerste dvd waarin het balgevoel, snel voetenwerk en kappen en draaien zonder weerstand veelal centraal staat. Prima oefeningen wat mij betreft, zeker voor de jongste jeugd, maar ook prima coördinatieoefeningen voor senioren. Wat vaak vergeten wordt is dat hij later ook komt met zeer dynamische oefeningen waarbij weerstanden worden ingebouwd, spelers moeten kiezen tussen individuele acties of combinaties en natuurlijk de kleine partijvormpjes (zie kader). Daarbij heeft René Meulenstein dit destijds sterk doorvertaald naar verschillende situaties op het veld, afhankelijk van waar de tegenstander zich bevindt. Daarbij komen oefeningen met aanvalsgolven, waarbij 2:1 of 3:2 richting een doel of lijn moeten worden uitgespeeld. Wat mij betreft zijn dit soort oefeningen wedstrijdichter dan een 5:2-rondo in een rechthoek."

Mombarg: "Als ik dit bekijk vanuit de wetenschappelijke kennis over motorisch leren, dan zou ik als trainer toch vrij snel gaan richting de oefeningen waar in ieder geval iets van weerstand zit. Het mooie van zo'n methodische opbouw is dat het principe van 'foutloos leren' kan worden toegepast. Pas als de speler het in een lagere complexiteit beheerst, maak je een volgende stap. Zo ervaart hij/zij veel succes en groeit de intrinsieke motivatie om te leren. Gevaar is dat de trainer in de vormen zonder weerstand een perfecte technische uitvoering gaat proberen aan te leren. Maar we weten inmiddels dat dit niet bestaat. Het gaat er niet om of je een schaar gebruikt (Ronaldo) of snelle richtingveranderingen (Robben, Messi), als je maar voorbij de tegenstander komt. Met oefeningen met tegenstanders die een beperkende 'dwangstelling' krijgen, bijvoorbeeld passief, op een lijn of in een bepaalde ruimte verdedigen, blijf je relatief veel succes ervaren, maar krijgt de speler ook de kans om een techniek te ontwikkelen die bij hem of haar past. Dit 'resultaatgericht leren', waarbij de focus niet op de uitvoering, maar op het resultaat ligt, zou in het voetbal nog veel meer toegepast kunnen worden."

Opbouw in complexiteit (Coerver)

1. Aanleren van techniek in stilstaande situatie
2. Oefenen van de techniek vanuit dribbel of rollende bal
3. Op elkaar af dribbelen of passieve weerstand (timing)
4. Tegenstander verdedigt een lijn
5. Tegenstander verdedigt een bepaalde ruimte
6. Volledig duel een-tegen-een
7. Inbouwen van meer medespelers/tegenstanders (keuzes)

"Differentieel leren is bewezen veel effectiever dan monotone herhalingen of oefenreeksen," vervolgt Mombarg zijn ideeën over de Coerver-visie. Als je toch start met oefeningen zonder weerstand, probeer dan spelers uit te dagen zoveel mogelijk variaties uit te proberen. Dus niet alleen afkappen met de binnenkant van de voet, maar ook met de buitenkant, achter het standbeen, met de teen, overstap, etc. Zo daag je het brein uit om adaptief te worden en zelf onbewust te zoeken naar de meest optimale techniek voor de specifieke speler. Belangrijk hierin is wel dat je afwisselt in de volgorde waarin je de technieken aanbiedt, de vorm waarin en uiteindelijk de spelers zelf vrijlaat in de afwisseling van technieken."



Bron: Peter Beek (2011)

Zeistervisie

De Zeistervisie is altijd uitgegaan van trainen vanuit voetbaleigen bedoelingen, ook wel wedstrijdrecht genoemd. Vormen waar richting in zit, aanvallen en verdedigen, omschakelmomenten en spelen om te winnen. Maar ook veel herhalingen worden belangrijk gevonden, vandaar de kleine partijvormen die bij de jeugd gestimuleerd worden. "Als ik terugkijk op de trainerscursussen, die ik zelf gevolgd heb, dan waren ze hier destijds wel erg rigide in. Op een gegeven moment werden pass- en trapvormen en positie spelen zonder richting ook al afgeschoten. Het werd toen wel eentonig allemaal. Ik heb in de praktijk nog nooit een trainer gezien die dit zo rigide in praktijk bracht." Toch ziet Mombarg wel veel goede punten in deze visie. "Het voordeel van het ontwikkelen van techniek in echte oefenvormen, is dat niet de perfecte uitvoering, maar het resultaat centraal staat. Niet de technische uitvoering van de pass, maar of hij in balbezit blijft, staat centraal. Daarbij zal er meer sprake zijn van 'differentieel leren' in voetbalechte vormen. Situaties zijn elke keer net weer een beetje anders, waardoor een techniek, die ontwikkeld wordt, adaptiever is. Als je elke keer precies bij dezelfde pylon start en hetzelfde patroon uitvoert, dan zal een speler later meer moeite hebben dit naar wisselende omstandigheden en situaties te vertalen."

"Als ik terugdenk aan mijn cursustijd, dan staat vooral het vele stilleggen (situatief coachen) mij nog steeds erg tegen. Spelers willen



Hans Slender

lekker spelen," aldus Slender. Mombarg: "Als je impliciet leren wil toepassen, dan moet je dit inderdaad niet doen. Het gaat om het ontwerp van de oefening, daarmee moet je afdwingen dat spelers bepaalde technieken veel toepassen. Je moet het niet afdwingen door coaching, want dan wordt het geen automatisme. De kunst van de trainer die in wedstrijdrecht vormen impliciet leren wil toepassen zit hem dus in het spelen met dwangstellingen en voetbalweerstanden (zie kader)."

Voetbalweerstanden en dwangstellingen

Door af te wisselen in weerstanden en omstandigheden wordt 'differentieel leren' toegepast. Door te spelen met dwangstellingen kan de nadruk op specifieke technieken komen te liggen.

1. De bal: afwisselen maat en gewicht
2. Het veld: afwisselen in ondergrond
3. Doel: groot/klein, meerdere doeltjes, etc.
4. Medespelers/tegenstanders: spelen met de aantallen
5. Afmetingen: breed/smalle versus lang/kort
6. Beperkingen: maximaal 2/3 keer raken, minimaal 2 keer raken, bal niet boven de knie, etc.

Conclusie

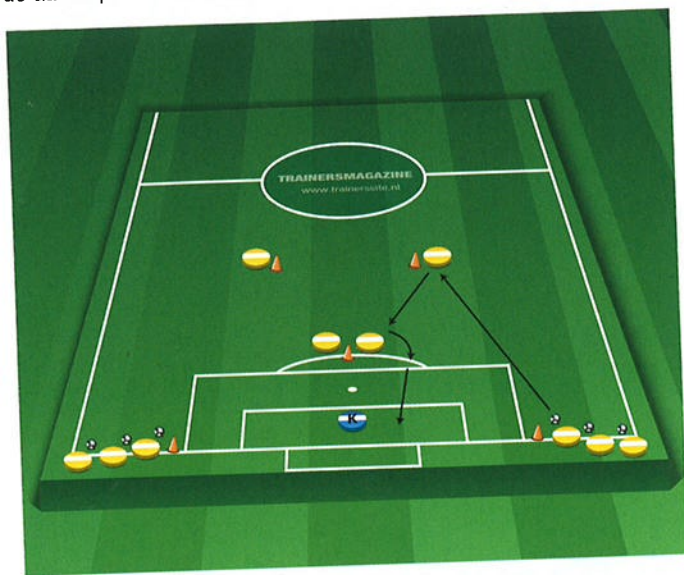
Mombarg: "Dat als je traint alle elementen van het spel in elke oefenvorm moeten zitten, lijkt mij een misvatting. Er is natuurlijk niks mis met af en toe wat dribbel-, pass-, afrondvormen of positie spelen, waar niet alle wedstrijdelementen inzitten. Als je het schieten op doel wil verbeteren, kun je natuurlijk een klein partijtje doen met grote doelen dicht bij elkaar. Je komt dan op vrij veel herhalingen. Maar er is ook niks mis met een afrond oefening, zeker als je afwisselt in de vorm en externe focus stimuleert (zie oefenvormen). Als je spelers echt iets nieuws wil leren, dan is een 'foutloos leren' opbouw zeker een goed idee, mits je niet te lang blijft herhalen bij de vormen zonder weerstand. Maar helemaal sterk is het natuurlijk als de trainer middels 'dwangstellingen' techniek weet te ontwikkelen in complexe voetbalsituaties (zie pagina 25)." De trainer zal dus zeker moeten shoppen bij beide visies. "En toch hoop ik vooral dat trainers wat vaker naar de wat latere dvd's van Coerver kijken, waarin techniektraining in wedstrijdsituaties met echte keuzes worden gegoten," aldus Slender. Visie is goed, als het maar geen dogma wordt." ■

Over de schrijvers

Remo Mombarg is lector 'bewegingsonderwijs en jeugdsport' dat valt onder het lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap van de Hanzehogeschool Groningen. **Hans Slender** is als docent-onderzoeker betrokken bij hetzelfde lectoraat en was in het verleden eindredacteur van TrainersMagazine.

Differentieel leren in het afronden op doel

Bij het afronden op doel zullen veel trainers, naast het plezier van de spelers, vooral op zoek zijn naar veel herhalingen om de traptechniek te verbeteren. Een eenvoudige vorm, waarin weinig mis kan gaan in de aanloop naar het schot toe, heeft dan de voorkeur:



Differentieel leren

Wissel het traditionele schieten na een kaats af met nog een balaanname (ruimte maken voor het schot), wegdraaien en dan schieten of uit een dribbel op snelheid. Wissel ook af in de afstand tot het doel en de hoek waaruit geschoten wordt. In één oefensessie kunnen vrij snel een paar varianten gespeeld worden. Ook de aanwezigheid van (passieve) tegenstanders geven adaptieve elementen toe.

Foutloos leren

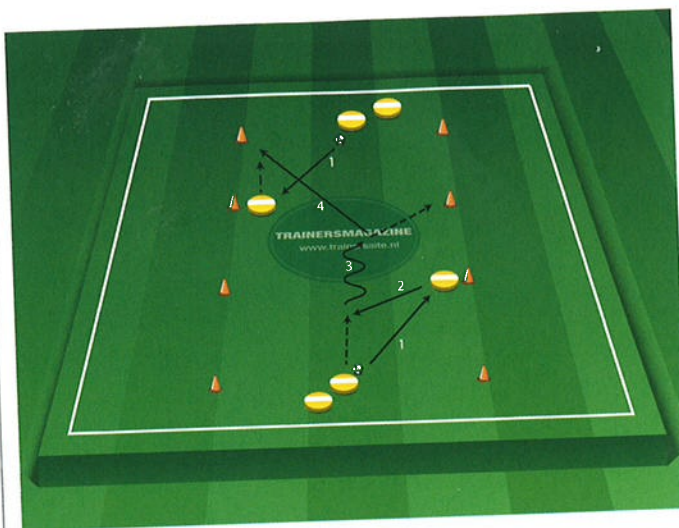
Laat spelers zelf keuzes maken in de afstand tot het doel. Dit maakt dat spelers met een minder goed ontwikkeld schot ook succes kunnen ervaren.

Resultaatgericht leren

Attributen in de hoeken (hoog of laag) van het doel om daar de aandacht op te richten. Of de keeper instructies geven zich op bepaalde manier op te stellen niet in het midden, voor de goal of op de lijn) en de spelers vooral goed laten kijken naar de positie van de keeper.

Differentieel leren bij het oefenen van passeerbewegingen

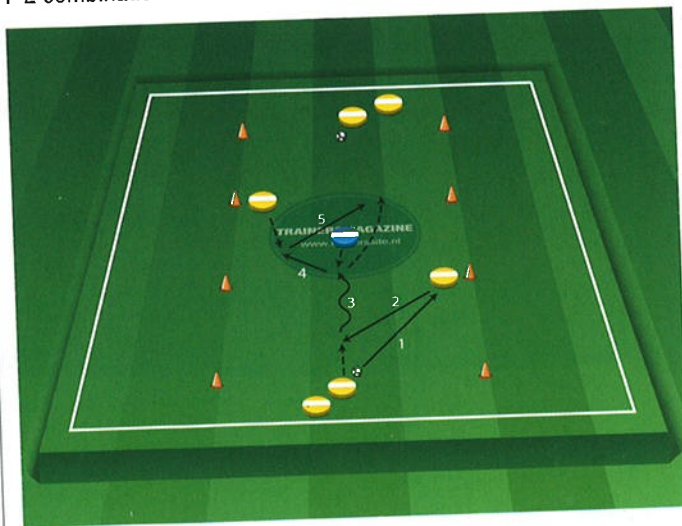
In één enkele opstelling van een oefenvorm kan je werken met toenemende weerstand als het gaat om het oefenen van een passeerbeweging. Start bijvoorbeeld met het op elkaar af dribbelen en het gebruiken van verschillende passeerbewegingen. Dit is prima te combineren met bijvoorbeeld een 1-2 combinatie, het zoeken van een derde man of het in de loop inspelen van en medespeler:



Vervolgens kan de weerstand opgevoerd worden door (passieve) tegenstanders te plaatsen die een bepaalde lijn verdedigen:



In de laatste variant ga je naar een volledige weerstand in een vak, maar waar de speler kan kiezen tussen een passeerbeweging of een 1-2 combinatie:





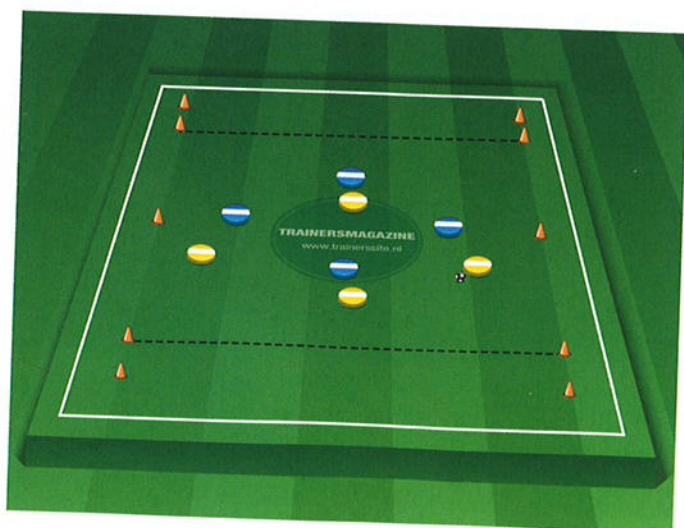
Differentieel leren in het partijspel

In de variaties van het partijspel 4 tegen 4 kan je als trainer afdwingen dat bepaalde technieken veelvuldig worden toegepast.

Smal en lang veld om het gebruik van de lange bal te stimuleren:



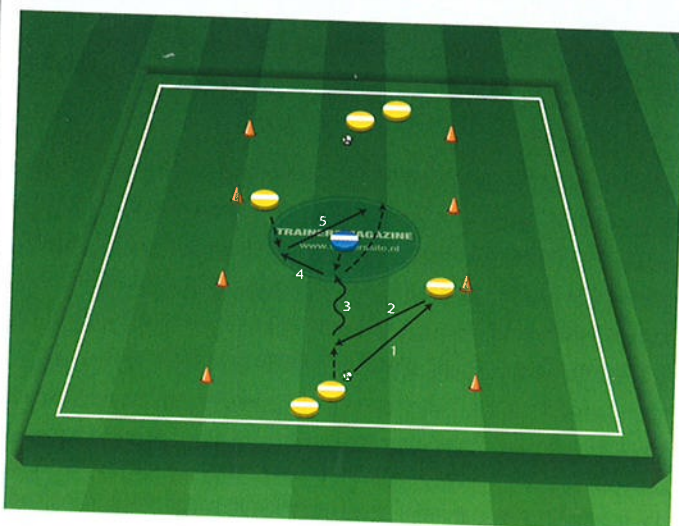
Breed veld met meerdere doeltjes om het opendraaien en wegdraaien bij de tegenstander te stimuleren:



Kort veld met grote doelen en keepers om het schieten en blokkeren van schoten te stimuleren:



Scoren door lijndribbel om het dribbelen en individuele actie te stimuleren:



Vrije zone aan de zijkant om voorzetten en het koppen te stimuleren:

